

现代育儿学

第13版

今村荣一 著

赵立杰 史国安 杨媛敏 王宝霞 译



A0972637

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代育儿学/(日)今村荣一著;赵立杰等译. - 北京:华夏出版社, 2002.6

ISBN 7-5080-2369-2

I. 现… II. ①今… ②赵… III. 婴幼儿-哺育 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036744 号

現代育児学,第 13 版(今村榮一 著). 医歯薬出版株式会社(東京),2001.

Title of the original Japanese Language edition:

Child Care in Today

by Eiichi Imamura

Ishiyaku Publishers, Inc.

TOKYO, JAPAN, 2001.

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 8.25 印张 220 千字

2002 年 6 月北京第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

定价:15.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

这本书不仅是育儿学教科书,而且是小儿保健教材,同时,它又是护理小儿的参考书,我正是基于这些想法才尝试着编写了这本书,因为上述三点在以婴幼儿为对象的理念和教育方面存在共同之处。

这本书在介绍育儿的具体问题之前,首先以亲子关系和家庭生活为基本内容明确了育儿的思路。我认为,育儿固然需要知识和方法,但在此之前做好育儿的思想准备也非常重要。必须首先让人们明白以什么样的心态去养育孩子。另外,光有知识也不能带好孩子,必须考虑为什么这么做,怎样把知识用在孩子身上。提高育儿的效果是人们所必须考虑的问题。

根据这一想法,本书进行了如下归纳:首先介绍育儿的思路和亲子关系,其次介绍分娩前的准备。关于婴幼儿,介绍了身体发育、智力发展、营养等基本知识,重点介绍婴幼儿的生活和育儿的要领,而非医学知识。关于疾病问题,避免了详细解说,只是介绍与育儿有关的要点。

我认为,在育儿方面没有固定的模式,育儿的知识是在与孩子一起生活中得到的。如果这本书能为将来成为母亲的人或现在正在照料婴幼儿的人提供育儿的基础知识,那么,笔者将不胜荣幸。

今村荣一

第8版 序

本书出版 12 年后的 1991 年,经全面整理修改,出版了第 7 版。本想暂时轻松一下,但由于新的知识不断出现,因此,经过删改和订正,又出版了第 8 版。

回顾过去,第 3 版对日本食品标准成分表进行了修改,并介绍了新的断奶方法和育儿用奶粉以及母子关系的观点;第 5 版补充介绍了母亲对育儿的不安、纸尿布、抱孩子的用具以及生活方式的改变;出第 6 版时,育儿用奶粉的成分仍有修改,同时补充介绍了当时的话题,如趴着睡眠、日光浴、婴儿游泳等。

1990 年,对婴幼儿身体发育数值进行了调查。当时的话题是孩子的出生数每年减少。第 7 版进一步强化了育儿实践方面的问题,改变了章节的结构,更新了内容。第 8 版对细节进行了进一步研究,并努力延续本书的宗旨——不断提供新的知识。

工薪族母亲增加,育儿的环境也在变化,信息越来越多,需不断更新育儿观念,获得正确的育儿信息。如果这本书能为从事育儿以及指导育儿工作的人提供帮助,那么,笔者将不胜荣幸。

另外,如将本书用做教材时,希望根据授课时间,对内容进行取舍。

1993 年 11 月

第12版 序

本书着眼于不断收录新的知识,几乎每年都在修订,尤其是第 5 版和第 11 版对细节问题进行了探讨。但是,育儿的环境和知识正在不断变化,特别是出生率下降已成为现实问题,科学地养育孩子,向父母尤

其是母亲传授正确的育儿知识,让家长对育儿充满信心,变得更加重要起来。

因此,这一次再版,又对本书内容进行了细致的斟酌。作为制度,从1998年4月开始实施修改了《儿童福利法》,同年9月废除了《传染病预防法》,颁布了《关于针对感染症预防及感染症患者的医疗法律》。

本书第12版包含了这些内容,如果有助于您学习最新的育儿知识,那将是笔者的幸运。

1998年12月

第13版 序

世界在飞快变化,育儿的环境和条件也在变化。这一次再版,针对这些动向,对本书内容进行了反复修订。最近,修订了日本人的营养需求量,幼儿的身长体重曲线被收录进《母子健康手册》中,同时,虐待孩子和婴幼儿突然死亡作为社会问题被提了出来。

本书第13版对这些新的知识加以整理,并重新对细节内容进行了研究。

2001年1月

目 录

第一章 育儿的开始

一、何谓育儿	(1)
二、影响育儿的因素	(2)
三、孩子的概念	(5)
四、学习育儿学	(8)

第二章 育儿的理念

一、育儿的目標	(9)
二、父母的思想准备	(12)
三、《儿童宪章》	(16)

第三章 育儿知识

一、育儿知识的来源	(18)
二、育儿的思路	(22)

第四章 家庭生活与群体生活

一、家庭生活	(25)
二、父母与孩子的关系	(28)
三、家庭成员	(30)
四、集体生活	(37)

第五章 孩子出生前

一、结婚与妊娠	(40)
二、孕妇的健康管理	(43)

第六章 身体发育

一、常用术语 (48)

二、发育情况 (48)

三、身体测量法 (55)

四、发育的评价 (56)

第七章 身体的功能

一、生理功能 (61)

二、神经系统的发育 (65)

三、感觉的发展 (68)

第八章 运动功能

一、神经系统的成熟与运动功能 (71)

二、运动功能的发展 (71)

第九章 精神发育

一、智能发育 (78)

二、情绪的发展 (83)

三、社会性的发展 (89)

四、性格的形成 (92)

五、神经发育的评价 (94)

六、为了良好的神经发育 (96)

第十章 饮食营养

一、孩子的营养 (99)

二、营养素与营养需要量 (101)

三、母乳的营养 (106)

四、混合营养 (113)

五、人工营养 (114)

六、断奶期的营养 (118)

七、幼儿的营养 (126)

八、营养方面存在的问题	(128)
第十一章 婴儿期生活	
一、洗澡	(133)
二、排泄	(135)
三、睡眠	(137)
四、抱和背	(139)
五、增进健康	(141)
六、衣服和寝具	(144)
七、玩具和育儿用品	(145)
第十二章 幼儿期生活	
一、生活习惯	(149)
二、玩耍	(153)
三、智力活动	(158)
四、增进健康	(159)
第十三章 环境与生活	
一、居住条件	(162)
二、生活场所	(165)
三、季节调适	(166)
四、旅行安排	(167)
五、防止事故	(171)
六、避免虐待	(174)
第十四章 各期的养育方法	
一、新生儿期	(176)
二、婴儿期	(181)
三、幼儿期	(188)

第十五章 保健与福利

一、预防疾病 (198)

二、维护健康的制度 (205)

三、儿童福利 (206)

四、儿童卫生统计 (208)

第十六章 家庭护理与急救

一、家庭护理技术 (212)

二、常见症状与治疗 (214)

三、创伤和事故的急救 (218)

第十七章 常见疾病的处理

一、传染病与流行病 (224)

二、新生儿疾病 (231)

三、口、咽、喉疾病 (233)

四、消化器官疾病 (235)

五、呼吸器官疾病 (237)

六、心脏疾病 (238)

七、泌尿器官、性器官疾病 (238)

八、血液病和出血性疾病 (240)

九、变态反应性疾病(过敏症) (241)

十、皮肤的疾病 (242)

十一、肚脐的疾病 (245)

十二、眼的疾病 (245)

十三、耳的疾病 (247)

十四、关节、骨、肌肉疾病 (248)

十五、神经、精神疾病 (249)

十六、内分泌疾病 (251)

十七、其他疾病 (252)

第一章 育儿的开始

一、何谓育儿

(一)育儿与人生

育儿是喜悦。

育儿是创造。

育儿是文化。

抚养儿女不是在讲道理,而是在顺应自然。人对抚养儿女感到喜悦,有一种将他们培育成优秀人才的欲望。尽管儿女也许不会像母亲要求的那样成长,但守护、帮助儿女,类似于工作,类似于热衷于艺术,是一种很有意义的事情。人始终在创造文化。可以说,抚养儿女从人的角度说也是一种文化的创造。

抚养儿女不是只涉及儿女的问题。它构成了父母或养育人的的人生。抚养儿女不是单一的技术和手段。抚养儿女离不开培育人的人生观和理念的方法。

抚养儿女的过程绝不是平坦之路,它充满着苦恼与劳累。但是,它又是渡过上述难关,充满喜悦与梦想的漫长之路。抚养儿女也会给自己带来力量。

(二)育儿以健康为本

育儿是要培养身体和心理都健全的孩子,是维护和增进健康。医疗是治疗患病孩子的手段,育儿往往离不开医疗的帮助,但将对疾病的看法套用在育儿方面是不正确的。例如,有一种错误的看法——禁止

患鸡蛋过敏病的孩子吃鸡蛋,并将鸡蛋从断奶食品中抹掉——而应以正常的观念看待育儿。

(三)育儿与生活

育儿不是理论,而是生活中的实践。不应当只考虑孩子的问题,还必须考虑围绕孩子的周围条件。社会及家庭状况对育儿的影响是重大的,应在生活这一广泛的范围中考虑育儿问题。

二、影响育儿的因素

(一)社会形势的变化

人生活在社会之中,育儿也会受社会的影响。时代不同,国家和民族不同,育儿受到的影响也不同。必须正确地判断社会的动态,综合考虑育儿问题。不是直接照搬过去的知识和经验,而是适应当前的要求。不是跟随社会的潮流,而是用自己的育儿观,使社会向好的方向发展,这种积极的态度非常重要。

(二)人口的变化

近年来,人口出生数明显降低,儿童的数量在减少,但同时由于寿命的延长,高龄人数一直在增加。今天的孩子变成大人,似乎要考虑肩负高龄人增多的社会重任问题。

从小必须养成一个能在未来社会生存下去的健康身体,培养有所作为的欲望,作为社会的一员,对社会予以足够的关注。

(三)家庭的变化

1. 小家庭增加

大家族制已成为历史,祖父母、父母、孩子三代家族的形式渐渐消

失。父母与孩子组成的两代人的小家庭在增加。这种变化也给育儿的方式方法带来变革。

小家庭使父亲减少了往日那种家长式的权威和责任,或者使父亲的作用发生了变化。同时,母亲找不到说话的人,变得孤独,甚至丧失掉育儿的信念与自信。

2. 儿童数量减少

每个家庭的孩子数量减少,与以往那种长子和老儿子问题相比,独生子女成为问题。由于父母亲本身就是独生子女,因此,从小就很少有机会接触孩子,对孩子缺乏了解。父母对孩子的期望过多,对孩子的干涉和帮助增加,对育儿感到不安的母亲也在增多。

另外,孩子本身很少有机会在社会上学习人际关系,这使得他们很难适应社会。

3. 父母与孩子的关系

就育儿来说,家庭是基础。在家庭中,在婴儿时期,母子关系尤为重要,所以还要关注母亲育儿意识的变化。

昭和初期的母亲,把育儿当做一件顺理成章的事情,而且,把它看作自己一生中很有意义的事情而全身心地投入;现在的女人有了工作,除育儿外还有其它有意义的事情。当然,古代母亲的观念也不是没有问题,但是,在母亲不能完全牺牲自己的今天,理解母子关系是育儿的起点,至关重要。

与之相比,对父亲作用的批评和看法也在增加,有必要了解父亲在育儿方面的作用。

作为小家庭化发展的内在问题,必须考虑改善与老年人的相互关系。这不仅是某个老年人个体参与育儿的问题,而且也是高龄化社会中的育儿观念问题。

4. 离婚增加

离婚使夫妻共同创造的家庭解体,也造成父母与孩子的关系断绝。因此,必须站在孩子的角度,认真考虑和对待离婚给孩子带来的影响。

(四)女性就业

女性就业不仅有经济上的原因,而且也扩大了女性的自主性。许多女性结了婚,生了孩子,还要继续工作。在这种情况下,必须面对职业、家务和育儿三者之间的关系问题。

就业的目的是什么,如何看待育儿,应站在各自的立场上决定,但是,当必须做出某种牺牲时,则育儿的比重很重要。

为了母亲的工作有必要设立保育所,但应当让人们清楚,把育儿委托给社会应当达到何种程度,委托社会时应如何正确对待。工作可以变更,也可以停止,但育儿不能停止。育儿已被融入人生之中。

(五)环境的变化

1. 自然环境

尽管社会文明在进步,但人类的生活离不开阳光、蓝天、清新的空气、土壤等自然环境。尤其对发育旺盛的婴幼儿来说,接近自然非常重要。但是,现代社会中人造环境很发达,自然环境正在减少。所以,孩子们必须努力接近自然。

自然界对人类的恩惠颇大,但是,之所以自然界对人类未必是善意的,是因为人们都知道淘汰这一事实。自然环境中会有事故发生,克服造成事故的条件,使孩子接近自然,是育儿的智慧。由于怕受伤而不爬树,由于怕淹死而不学游泳,这是消极防御的态度,会阻碍孩子心身的发展。

2. 居住环境

在小家庭增加的同时,出现了居住条件的狭窄化和高层化。不仅在家庭内,而且包括户外,孩子们的活动空间变小了。公寓式的高层住宅,使孩子减少了到户外活动的机会,由此导致失去接近自然的机会。

必须考虑向孩子们提供娱乐场所。不是向他们提供铺有沥青的场所,而是提供可以接触到土壤的场所。然而,汽车的发展滋生了否定步行的倾向。由于担心交通事故,目前孩子们都是坐公共汽车去幼儿园。

空调和暖气的普及,使人造气候环境进入日常生活,在这种情况下,必须研究锻炼身体的意义和方法。在暖气房间里穿少一些,或者用冷水擦身,对促进健康很有意义。

(六)信息社会

当今世界信息爆炸。电视、报纸、杂志及其他媒体传播大量的知识,周围的人也在传播各种知识。

健康向上的影像知识、印刷知识,容易使人感到一种权威,此外,周围人的话语也具有说服力。由于小家庭的出现,切断了家庭内育儿知识的传承,因此,人们不得不从家庭以外的地方获取知识,然而,需要有正确的判断,并且将其融化到自己的育儿方法中。不能把他人所说的全部当做正确的而失去自主性。

为了获得育儿的知识去读育儿书,这并没有什么不好。问题在于如何读透育儿书。光有知识还不能育儿,必须把知识用活。

三、孩子的概念

(一)常用词语

日常说到“孩子”,在医学方面使用“小儿”一词,如小儿科、小儿保健等等。文科及社会中使用“儿童”,如儿童心理、儿童文学、儿童福利

法及儿童宪章等等。

在日本的《学校教育法》中,把小学生称做“学童”,把中学生称做“生徒”,把大学生称做“学生”。小儿科中也使用“学童”一词,但以前是指小学生。将小学生和中学生合起来称做“年长儿”,不过,这容易与保育院中的“年长组”相混淆。

日本的《儿童福利法》把从小学生到不满 18 岁的学生称做“少年”。矫正和保护不良行为少年的《少年法》的对象是不满 20 岁的人。

(二) 孩子的年龄范围

医学上,小儿科涉及的范围到 14 岁(不足 15 岁)。但是,对于慢性疾病和特殊疾病等,可放宽到未满 18 岁的孩子。

在日本,小儿的范围也不一致。《儿童福利法》以未满 18 岁的孩子为对象,交通工具中,对 12 岁以上的孩子收取成人的运费及乘车费。《劳动标准法》中,禁止将未满 15 岁的孩子当做工人使用,未满 18 岁的孩子作为年少者受到限制。《民法》中规定,男性未满 18 岁、女性未满 16 岁不准结婚。另外,作为一种例行活动而举办的成人仪式,以达到满 20 岁的人为对象。

(三) 小儿的特性

小儿的特性就是发育,也就是成长与发展。

所谓发育,就是从未完成状态向完成状态发展,即发展到成熟的过程。发育就是变化。必须在变化中思考和看待孩子的问题。刚出生的婴儿尽管不能转动身体,但 1 年后就会走路了。不能用同样的方式对待婴儿和幼儿,同样,幼儿和小学生在身体和心理方面都有不同。20 岁和 30 岁的成年人,尽管有 10 年之差,也不会感觉有很大差别,但小儿 1 年就会出现很大差别。必须知道在什么时期有什么特征。

经常会听到这样一句话:“孩子不是将大人缩小。”从发育的角度看,成人与孩子是完全不同的。用成人的状态推断孩子是错误的。

(四)小儿期的划分

1. 根据年龄划分

(1)新生儿期:一般来说,把出生后1个月内(0~1个月)叫做新生儿期,但为便于全世界统一统计,联合国规定把出生后28天(4周)以内确定为新生儿期。从医学上看,出生后1周左右是对环境适应的最重要时期,因此,把出生后7天以内叫做早期新生儿期。生后两周,对环境的适应能力强起来。出生后天数的算法,是把出生的第1天当做0天。在医学上,出生后一直到第3天,用24小时、48小时等时间来表示。

(2)婴儿期:从新生儿期以后至满1岁叫做婴儿期。但是,也有将新生儿期包括在内的,也就是从出生到满1岁叫做婴儿期(《儿童福利法》等)。

(3)幼儿期:从1岁到5岁(未满6岁)叫幼儿期。实际上,一直到进入小学都视为幼儿。

(4)学龄期:从6岁到14岁(未满15岁)叫做学龄期。在小儿科学方面,按旧时的说法叫做学童期。

(5)学龄期之后的时期叫做青春期。

2. 根据成熟程度划分

第二性特征出现,性成熟发展的时期叫做“青春发育期”,是从八九岁到十七八岁。到青春期,发育速度加快。男子在15岁左右,女子在14岁左右明显出现第二性征(生殖器发育、乳房增大、月经开始等)。随后,再过2~3年,就能明显看出像个男人或者是像个女人,开始脱离父母而自立。